


**彩虹宗旨**  
真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工

**华府首创的华裔老人日间健康护理中心**

# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877




- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构, 正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统, 积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务: 预约医生, 问诊, 跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修, 安全舒适卫生的活动环境。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

## 欢迎您来电咨询: 301-987-8889



加入我们吧  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

## 中国餐馆碘盐覆盖率发布! 如何科学食用碘盐

近期, 中国疾病预防控制中心首次发布了全国餐馆碘盐覆盖率, 揭示了抽样省份中机构食堂、中小型餐馆使用碘盐的实际情况。

据国家疾病预防控制中心公开资料显示, 中国曾是全球碘缺乏病严重流行的国家之一, 大部分地区外环境缺碘。为了应对这一公共卫生问题, 自1994年起实行了全民普遍食盐加碘防治碘缺乏病的策略。该措施实施后, 国内碘缺乏病得到了持续的消除。国家碘缺乏病监测系统中, 有专门监测家庭中使用的食盐情况, 但缺乏关于餐饮场所使用碘盐的具有全国代表性的数据。此次中国疾病预防控制中心发布的全国餐馆碘盐覆盖率, 填补了这一数据空白。

中国餐馆碘盐覆盖率沿海地区低于内陆地区

这次公布的研究评估了中国13个省级行政区餐饮场所的7889份食盐样本, 结果显示, 在这些餐馆中, 碘盐覆盖率为95.2%, 合格碘盐消费率为90.2%。这一数据在食堂、中小型餐馆之间没有显著区别。

而从地域上看, 沿海地区餐馆碘盐覆盖率和合格碘盐消费率分别为77.1%和70.5%, 内陆地区的餐馆分别为98.3%和93.5%。

在13个省级行政区的样本中, 山东餐馆碘盐覆盖率和合格碘盐消费率最低, 分别只有63.4%和55.6%。由于该研究是横断面研究, 无法评估各种因素之间的时间关系, 且储存方法、购买日期和个人健康意识, 也没有纳入调查, 存在

一定局限性。所以山东省的数据低, 也并不代表山东居民面临着碘缺乏的风险。

碘盐的摄入要根据所在地区及饮食习惯来决定

上述研究在最后指出, 要提高沿海地区购买碘盐的意识, 这和许多沿海地区的居民意识相悖, 一些人认为“经常吃海产品, 应该就无需再补充碘了”。实际上则不是如此, 研究指出, 虽然沿海居民通常食用更多的海鲜, 但海鲜中的碘含量仅略高于陆地动物性食品。因此, 沿海地区的碘摄入量往往较低。并且海鲜中碘含量最高的通常是特定类型的海藻, 但海藻的消费量却并不多。所以, 即使生活在沿海地区, 碘盐还是有必要吃的。如果日常海鲜吃得确实比较多, 担心过量摄入碘的话, 可以食用低碘盐或减少吃盐。

而在2019年, 国家卫生健康委发布了《全国生活饮用水碘含量调查报告》, 这是首次全国大规模调查, 覆盖了全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团, 并依据调查结果绘制了我国“水碘地图”。

颜色越深, 水碘含量越高

大部分地区外环境水碘含量较低, 从省级和直辖市层面看, 部分省份存在水源性高碘地区。全国水碘含量大于100微克/升的县有61个, 分布在8个省份, 其中河北21个、山东14个、河南11个、安徽10个、江苏2个、湖南、天津和山西各1个。

如果生活在高水碘地区, 可通过水摄入足够的碘, 再长

期吃高浓度的碘盐可能有碘摄入超标的风险, 具体选择哪种盐可咨询当地有关部门。

生活中食用碘盐应掌握科学方法

世界卫生组织(WHO)也建议, 成年人每天应摄入150微克的碘, 并了解适合自己年龄和生理状况的碘需求量, 根据指导确定每日的碘摄入量。《中国居民膳食指南(2022)》具体指出, 14岁以上的人群推荐每日摄入120微克的碘盐, 孕妇则需要230微克, 哺乳期妇女为240微克。对于甲状腺疾病的患者, 具体需要补碘还是限碘, 应由相关临床指标测评来决定。

在购买碘盐时, 我们要选择通过国家食品药品监督管理局认证的产品, 并且查看生产日期和保质期, 选择密封良好的包装。碘元素容易受热和光的影响而挥发, 回家后应将其存放在阴凉干燥的地方, 避免接触阳光直射和高温环境, 并远离火源。

此外, 在烹饪过程中, 也要注意碘盐的使用。如在炒菜的过程中, 应该在菜品即将出锅前再加入碘盐, 这样可以最大程度地保留碘元素。同时, 在加入碘盐时, 也应该根据菜品类型和烹饪方式来适当调整用量。

在中国餐馆的碘盐覆盖率发布之后, 我们需要认识到, 虽然碘盐的覆盖率提高了, 但是如何科学食用碘盐仍然是我们需要关注的问题。如有特殊疾病或需要特殊护理, 请咨询医生或专业营养师的建议。

## 咖啡配酒, 快乐加倍? 酒精和咖啡混合时会发生什么

“美酒加咖啡, 我只要喝一杯”, 这是邓丽君经典曲目中的歌词。在美妙歌声之余, 这一喝法也逐渐进入到我们的生活中。9月4日, 瑞幸咖啡与贵州茅台联名的酱香拿铁上线, 在各大社交媒体上集体刷屏。很多打工人在网上表示, “19块(券后)就能实现茅台自由”“周一不喝酒, 人生路白走”“上班主打一个微醺+清醒”……咖啡因加酒精, 能碰撞出怎样的火花? 到底是让人清醒还是睡着?

其实, 早在上世纪40年代, 就有由热咖啡、爱尔兰威士忌、奶油和糖混合而成爱尔兰咖啡。还有西班牙的Carajillo, 据说历史可追溯到19世纪后期的古巴革命战争, 通常是在热咖啡中加入白兰地、朗姆酒、威士忌或百利甜。其中, 加白兰地是比较经典的搭配。

在国内咖啡“内卷”的环境下, 很多品牌也纷纷往咖啡中添加酒精, 来刺激人们的神经和味蕾。

美酒+咖啡, 快乐会加倍?

咖啡因是一种具有兴奋作用的天然化学物质, 咖啡因通过刺激中枢神经系统、心脏、肌肉和控制血压的中心起作用。它可以帮助我们维持神经警觉、保持清醒。

酒精是一种中枢神经抑制剂, 常被人们当作消遣、放松时刻的饮品。在《社会科学及医学》上发表的一篇研究中, Ben Baumberg Geiger 和 George MacKerron 研究梳理了酒精与幸福感之间的关系。研究发现, 酒精确实会让人在当下更快乐, 但不同环境中的不同饮酒模式会对不同类型的人产生不一样的影响。

咖啡因和酒精结合, 会成为成年人新的“快乐水”吗?

FDA 专员 Margaret Hamburg 博士表示, 这种组合饮料似乎会对健康构成威胁, 因为咖啡因可以掩盖酒精的影响, 导致“清醒醉酒”的状态(“wide awake drunk” state)。

正是这种状态, 可能会影响人的判断力。佛罗里达大学的研究人员采访了大约800名随机选择的大学年龄的酒吧顾客, 调查发现, 喝了咖啡加酒的顾客更有可能醉醺醺地离开酒吧, 更可怕的是他们饮后想开车回家的可能性是其他顾客的四倍。

换句话说, 将酒精和咖啡因混合时, 也就是将中枢神经系统兴奋剂咖啡因与中枢神经系统抑制剂酒精结合在一起。酒精会减缓你的反应, 让你感到昏昏欲睡, 损害你的协调、言语、认知能力等。而咖啡因会让你感觉更警觉、心率加快、兴奋等。当这些“作用相反”的物质同时存在于你的身体中时, 它们不会像许多人想象的那样相互抵消。饮用这一混合饮品后, 容易引起中枢神经兴奋, 还会让人们相信自己可以处理更多酒精, 从而饮用更多酒精, 可能会导致酒精中毒、植物神经功能紊乱等危害。

看来, 这种混合酒精与咖啡因的饮料并不能加码快乐, 反而暗藏危机。

酒精和咖啡在一起, 到底有哪些危害?

在《2015-2020年美国膳食指南》中指出, 注意不要将酒精与咖啡因混合。除了刚刚提到的影响判断力, 还有研究显示, 当酒精和咖啡因二者结合时, 确实会对身体造成不同程度的影响。

可能引发高血压和心律不齐

这种混合饮料兼具刺激和镇静作用, 会让你的心跳加速, 还会刺激交感神经系统, 增加去甲肾上腺素水平, 由此引发心律失常或血压增高, 并可能增加心血管疾病风险。

可能使焦虑和抑郁症状恶化

咖啡加酒精可能会让人获得短暂的快乐, 这种感受可能会掩盖焦虑或抑郁的症状, 但实际上可能会让你的焦虑和

抑郁变得更糟, 甚至增加酒精使用障碍的风险。

可能会扰乱肠道

由于咖啡因会刺激胃肠道, 更敏感的人也可能因饮用这一混合饮料而感到胃部不适或腹泻。

导致身体脱水

酒精和咖啡因都具有利尿作用, 饮用后, 它们会通过排尿去除体内的盐和水。如果喝太多, 可能会有脱水的风险。在喝这一混合饮料时, 可以在中途多喝点水, 保持水分。

可能会扰乱睡眠

咖啡因和酒精结合, 可能会扰乱你的睡眠模式。咖啡因导致难以入睡, 而酒精在摄入一段时间后会提高肾上腺素水平, 增加心率的压力荷尔蒙, 所以你可能会出现经常在夜间醒来的情况。

这种混合饮料真的那么糟糕吗?

偶尔喝一杯混合酒精和咖啡的饮品对于没有心血管疾病、精神疾病等人群来说可能问题不大, 重要的是在“享受”的时刻要记得限制你的摄入量并只是偶尔饮用, 其实就是掌握一个关键因素——适度。

功能医学博士 Seema Bonney 表示, 你的身体如何处理咖啡因和酒精的混合取决于多种因素, “咖啡因含量越高, 兴奋剂作用和掩盖酒精效应就越大”, 其他需要考虑的因素包括个人健康状况以及喝这些组合饮料的频率, 偶尔喝一杯可能伤害不大。

这种令人“上头”的微醺产品, 虽然配比有所不同, 但因为含有咖啡因和酒精, 当选用时一定要根据自身的状况适量饮用。并要记住, 酒后不能驾驶, 哪怕只有0.5%左右酒精含量。